

ஈரோக்சியாக ஓடு துறை முறைக்கும் சில ஈரோக்சியமற்ற பாதகங்கள்

ஆ ரோக்சியமாக வாழ ஆரோக்சியமான பழக் கங்களைப் பின்பற்ற வேண்டும் அவசியம் தான். ஆனால் அப்படி நாம் ஆரோக்சியமான பழக்கங்கள் என்று நினைத்து பின்பற்றி வரும் சில பழக் கங்கள் உண்மையில் நம் உடலுக்கு தின்கு விளைவிக்கும் என்பது தெரியுமா?

அதைப் படித்து அவற்றை அதிகம் பின்பற்றுவதைத் தவிர்த்தி, வந்தாலேயே உங்கள் உடலை ஆரோக்சியமாக வைத்துக் கொள்ளலாம். எப்படி அளவுக்கு மீறினால் அமிர்தமும் நஞ்சோ, அதைப் போல் அளவுக்கு அதிகமான குத்தம் மற்றும் ஆரோக்சியமான பழக்கங்களால், உடலுக்கு கெடு தான் விளையும் என்பதை புரிந்து கொள்ளுகின்றன.

தன்னார் குழப்பது

ஒரு நாளைக்கு ஒருவர் 8 டம்பி தன்னின் குடிக்க வேண்டும். இதனால் உடலில் கழிவுகள் தேங்குவது தடுக்கப் படுவதோடு, உடலில் போதிய நீச்சுத்துவம் இருக்கும். ஆனால் உடலில் டாக்ஸின்கள் தேங்கவே கூடாக என்று 8 டம்பிகளுக்கு மேல் தன்னின் குடித்தால், ஆதனால் இருத்தத் தில் உள்ள உப்பின் அளவு குறைந்து சிறுதாங்கள் தேவை டையூ. மேலும் குத்தமான நீர் என்று பாட்டிலில் விரிக்கப் படும் தன்னின் குடிப்பதையும் நிறுத்துவதும்.

அதிகாலை பழக்கங்கள்

பலாம் அதிகாலையில் எழுந்து உடற்பயிற்சி செய்தால் உடல் ஆரோக்சியமாக இருக்கும் என்று நினைக்கிறார்கள். ஆனால் சமீபத்திய ஆயுபு ஒன்றில், அதிகாலையில் உடற்பயிற்சி செய்வதை விட, மாலையில் செய்வது விடுவதும் நிறுத்துவதும் மற்றும் மாலையில் உடலில் கழிவுகளை வேலை முடிந்து விட்டிருக்க வந்து பின்பற்றி செய்வதை விடுவதும் நிறுத்துவதும் மற்றும் மாலையில் உடலில் கழிவுகளை வேலை முடிந்து விட்டிருக்க வந்து பின்பற்றி செய்வதை விடுவதும் நிறுத்துவதும் மற்றும் மாலையில் நல்ல குறுக்குப்பான நடைப்பயிற்சியை மேற்கொண்டாலே ஆரோக்சியமாக இருக்கலாம் என்றும் சொல்கிறார்கள்.

கொழுப்பு உணவுகள்

கொழுப்பு குறைவான உணவுகளை உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தி, கொழுப்பு நிறைந்து உணவுகளை அளவாக அல்லவும்பொது உட்கொண்டு வாருக்கள்.

ஊட்டச்சத்து மாத்திரகள்

ஊட்டச்சத்து மாத்திரகளை எடுப்பது உடலில் சத்துக்கள் விள் அளவை அதிகரிக்க, ஊட்டச்சத்து மாத்திரகள் மற்றும் மாநிக்கும் எடுத்து வருவது நல்லது என்று நினைக்காதிர்தான். உண்மையிலேயே இது மிகவும் மோசமான ஒர் பழக்கம், உங்கள் உடலில் சத்துக்களின் அளவை அதிகரிக்க நினைத்தால், உணவுகளின் மூலம் பெறுகின்றன.

பழக்காறு டய்ட் மேற்கொள்வது எடையைக் குறைக்க நினைப்பவர்கள் பலரும் சிறந்து என்று நினைக்கிறார்கள். ஆனால் இருப்பதிலேயே அது தான் மிகவும் மோசமான ஒர் பழக்கம், உங்கள் உடலில் சத்துக்களின் அளவை அதிகரிக்க நினைத்தால், உணவுகளின் மூலம் பெறுகின்றன.

தினமும் குளிப்பது

தினமும் குளிப்பது தவறங்க. ஆனால் ஒரு நாளைக்கு பலமுறை குளிப்பது தான் தவறான ஒர் பழக்கம். குளிப்பதால் உடலில் சேரும் அழுக்குகள் நீக்கப்படும். அதே சமயம் பலவுறை குத்தால், சுருத்தில் உள்ள இயக்கு தவறான எண்ணை முற்றிலும் வெளியேற்றப்பட்டு, விரைவில் சுருத்தில் நோய்த்தாக்கும் நோய்த்தால், ஜூஸ் உடன், சரிவிக்க டய்ட் மற்றும் உடற்பயிற்சியை மேற்கொண்டு வாருக்கள்.

ஓளைவையார் கூந்தல்

தாவாவியற் பயர்- CUSCUTA REFLEXA
உங்கலைப்பயர் - PAEDERIA FOETIDA



சத்து
உந்துவத்துல்
ஏற்கை
உந்துவம்

வலிமையை தரவேல்வது.

ஓளைவையார் கந்தல் முலிகையில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் சித்த ஆயர் வேத மகுந்துகள்.

சுபுங்க வில்லாகி லியாம், பலாரிஸ்டம், நாராயண நூலம், லோகி இரசாயன குறைபாடு.

இம்பிளையிக்கிள் 500 மில்லிக்காப்பட்டு பகும் பாலுடன் அருந்தி வர உடல் மெலிவு இருத்த சோகை, குல்வின், வெறிந்துவிட்டு உடல் மெலிவு இருந்து நோய்க்குக் காரணமான செல்களின் வளர்ச்சி யையும் மத்தில் நோய்த்தொற்றுகளை ஏற்படுத்தும்.

வீட்டு வைத்தியம்

இதன் வேரை தன்னில் குழுவி அம்பியில் இட்டு அறநிதில் எடுத்து இனிந்தில் கலக்கிக் குடிக்க காய்ச்சல் நிற்கும்.

ஓளைவையார் கந்தல், நன்னாரி, உள்ளி, சும்பு, இந்துப்பி, கடுக்காய், நெல்லிக்காய் விழித்து, தோல், எலுமிக்கைத் தோல், பொன்முச்சட்டை, கீழ்க்கால், குப்புகள், வெறிந்துவிட்டு இருக்கவேண்டும், மிக முக்கிய மாக ஆன்களுக்கு ஏற்படும் மல் டுத்துவையை நீக்கி எதிர்க்க வேண்டும்.

இந்த மருத்துவது நிபானர் கவத்திய கலாந்தி என்றும் வோகநாதன் (Bs.MS.RAMPJP)

மரகதம் கிளினிக், மன்னார்

விள்டன் விள்டு

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

வ

</

